

# 令和7年9月（2025年）Uセンター予定表

教室・講座  
行事など

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 背骨ヨガ スマホの広場相談会	陶芸 民謡 フラダンスフリー お昼の体操 うらちゃんカフェ	生け花 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 楽しくエアロビクス 事前申込制	英会話 かんたんサーキット 事前申込制 サーキット 事前申込制	書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 イスdeピラティス	着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ 絵画 事前申込制 司法書士に聞いてみよう 事前申込制
		ビリヤード中級 事前申込制	リズム体操 事前申込制 認知症サポーター養成 事前申込制			
7	8	9	10	11	12	13
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 背骨チェアヨガ	陶芸 民謡 フラダンスフリー お昼の体操 うらちゃんカフェ	太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 楽しくエアロビクス 事前申込制	英会話 マラカス音楽体操 事前申込制	書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 エンジョイ筋トレ	着付 フラダンス ヨーガ 絵画 事前申込制
		ビリヤード中級 事前申込制	たたみde RUN ラン らん 事前申込制			
		ボディ・コンディショニング 事前申込制				
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老の日 特別開館 カフェテラスゆう はお休みです 書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 背骨ヨガ カラオケ中止	陶芸 民謡 フラダンスフリー お昼の体操 うらちゃんカフェ	生け花 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 楽しくエアロビクス 事前申込制	英会話 かんたんカラダ作り 事前申込制	書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 エンジョイ筋トレ	着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ 絵画 事前申込制
		ビリヤード中級 事前申込制	SBCヨガ 事前申込制			
21	22	23	24	25	26	27
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 背骨チェアヨガ スマホ入門(カメラ編) 事前申込制	休館日 (秋分の日)	太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 楽しくエアロビクス 事前申込制	英会話 さわやかな息で いきいきライフ 事前申込制	陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	Uセンター 祭り 10:00~ 15:00
			リズム体操 事前申込制			
28	29	30	 敬老の日おめでとうございます。 9月15日(月)は祝日ですが「特別開館」 いたします。どうぞご利用ください。			
休館日	ゆうゆう元気塾 事前申込制	陶芸 うらちゃんカフェ				

※急な変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。

※当日参加可能な教室

## 申込期間8/20(水)～9/20(土)までの行事 ～受付でお申込みください～

- スマホ入門講座(カメラ編)  
9月22日(月) 10:00～11:30  
申込: 8月22日(金)～9月6日(土)  
※応募多数時は抽選
- さわやかな息でいきいきライフ  
9月25日(木) 13:30～15:00  
申込: 8月25日(月)～定員になり次第終了
- バスハイク  
10月24日(金) 9:00～17:00  
申込: 9月1日(月)～9月12日(金)  
※応募多数時は抽選
- ゆうゆう元気塾  
9月29日(月) 13:30～15:00  
申込: 9月1日(月)～定員になり次第終了
- 司法書士に聞いてみよう!  
10月10日(金) 10:00～12:00  
申込: 9月6日(土)～定員になり次第終了
- フットケア講座  
10月17日(金) 13:00～14:30  
申込: 9月17日(水)～定員になり次第終了



発行： 浦安市老人福祉センター（愛称：Uセン  
〒279-0042 千葉県浦安市東野1-9-1  
TEL： 047-351-2096 FAX： 047-351-7373  
URL: <http://ucenter.jp>



※Uセンターは、高齢者の皆様が、いつまでも健康で生きがいのある生活を営むことができるよう「心と身体の健康づくり」を目的として設置された、老人福祉施設です。愛称の「Uセンター」は、一般募集しつけられた名称で、浦安市の頭文字の「U」・お風呂の湯の「U」・友人の友の「U」・遊ぶの遊の「U」の意です。



## Uセンター祭り2025



開催日時： 9月27日（土）10：00～15：00

Uセンター祭りの開催時は、どなたでもご参加いただけます。  
Uセンター開館時間、お風呂・カフェテラスゆうは通常通りです。

### ステージスケジュール

#### 2階 多目的ホール

- 10：00～ よさこい  
(輝貌TEAM-YOSAKOI)
- 10：15～ ダンス（スターキッズ）
- 10：40～ よさこい（ふたば保育園）
- 10：50～ まんてんダンス
- 11：00～ チアダンス（Cheer RAINBOWS）
- 11：25～ フラダンス（Hula Hui Ohana）
- 13：15～ Tomo Yazawaマジックショー
- 13：30～ ミニ縁日（射的、輪投げ）
- 13：50～ チーバくんと撮影会

#### 1階 大広間

- 12：30～ Tomo Yazawaマジックショー
  - 13：00～ 歌謡・演芸ショー開会
  - 13：15～ 歌謡（洋一郎、八木香）
  - 13：50～ 演芸（丸一花仙、きんぷら、  
青空麒麟児）
- ※演芸は、江戸太神楽・漫才・紙切り漫談を予定しています。  
※会場や出演者の都合により、変更になる場合があります。また、席に限りがあります

### 各種コーナーのご紹介

#### キッチンカー 屋外会場

- ヤマグチクレープ デザート&サラダ系クレープ
- 今ちゃん カルボナーラ風うどんなど
- ざるや 牛すじ煮など
- ジンバマン チキンカツバーガーなど
- ゆめ屋 牛串、やきそばなど



#### 出店 1階廊下

- 手作り小物
- 浦安市シルバー人材センター
- パン&お菓子
- あいらんど
- ふる里学舎
- きらりあ



#### 浴衣着付体験会

※どなたでも参加可能です。

#### 1階 和室

10：00～14：30



#### ミニ縁日 射的&輪投げ

※小学生以下対象です。

#### 2階 多目的ホール

13：30～



# 日帰りバスハイク



今回の日帰りバスハイクは、日本遺産足利学校の見学、あしかがフラワーパークで昼食・自由散策と道の駅「どまんなかたぬま」でお買い物を楽しむツアーです。みなさん奮ってお申込みください。

開催日時：10月24日（金）9：00～17：00（雨天決行）

申込期間：9月1日（月）～9月12日（金）

定員：41名（個人21名＋ペア10組）

※応募多数の場合は抽選

参加費：3,100円（昼食代、入園料含む）

## ～スケジュール～

- 9：00 総合福祉センター出発
- 11：10 足利学校到着 見学
- 11：50 足利学校出発
- 12：10 あしかがフラワーパーク到着  
園内レストランで昼食、自由散策
- 13：50 あしかがフラワーパーク出発
- 14：05 道の駅どまんなか たぬま到着（買い物） 昼食(イメージ)
- 15：00 道の駅どまんなか たぬま出発
- 17：00 総合福祉センター到着（予定）



※交通事情や天候により行程が変更になる場合があります。

○参加ご希望の方は、Uセンター使用券をお持ちになり受付にてお申込みください。

（必ずご本人がお申込みください。）ペアで申込の場合は、お二人で受付までお越しください。

○当日は、総合福祉センターおよびUセンターへお車でのご来館はできません。

○解散時刻が17:00前後のため、Uセンターの送迎バスは終了しています。

ご了承ください。

○足利学校の建物見学は段差、急な階段が数段あります。



## Let's sing ♪～ドレミの広場～

うだるような暑さが続いていますね。涼しいUセンターで、歌を歌って過ごしましょう♪  
みなさんのご参加をお待ちしています。

日 時：8月29日（金）  
10：30～11：30  
場 所：2階 多目的ホール  
※自由参加です。



### 【曲名】

1. 村祭
2. 北上夜曲
3. 夕日
4. 男の子女の子
5. 大きな古時計
6. みかんの花咲く丘
7. 湯・友・遊 Uセンター音頭
8. Uセンターイメージソング「浦安の空の下」



## 東海大学付属浦安高等学校吹奏楽部 演奏会

地元の高校生の演奏会を開催します。自由参加で申込は不要です。  
直接会場へお越しください。

日 時：8月30日（土）  
13：30～14：15  
場 所：2階 多目的ホール  
曲 目：およげたいやきくん、黒猫のタンゴ  
サンダーバード

他



## ゆうゆう元気塾

介護予防講座「ゆうゆう元気塾」第2回のテーマは「食事と認知症」です。  
バランスのよい食事や認知症についての講話や体操と一緒に学んでみませんか。

日 時：9月29日（月）  
13：30～15：00  
場 所：2階 多目的ホール  
定 員：先着50名（申込制）  
内 容：バランスの良い食事について、  
認知症についての講話と体操  
持ち物：動きやすい服装、飲み物、筆記用具、  
汗ふきタオル、ゆうゆう元気塾ファイル（ある方のみ）  
申 込：9月1日（月）～定員になり次第終了  
講 師：浦安市高齢者包括支援課 管理栄養士 友成 幸子先生  
SBC東京医療大学 健康科学部理学療法学科 荒井 沙織先生



## 認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、何か特別なことをする人たちではありません。認知症の  
人がいたときに、そっと見守る・そっと手助けをしてくださる方です。そんな「認知  
症サポーター」の方々が地域にたくさんいることで、認知症になっても安心して暮ら  
せる街になります。みなさんも「認知症」について正しく学んでみませんか。

日 時：9月3日（水）  
10：00～11：30  
場 所：2階 講座室1  
定 員：先着15名（申込制）  
内 容：認知症についての正しい理解、接し方について  
申 込：8月1日（金）～定員になり次第終了  
講 師：ともづな富岡 阿部裕子先生

